



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## AQUAFABA NEDİR

Veganların protein ihtiyacını karşılamak için çeşit çeşit besin seçenekleri vardır. Bunlardan biri de yumurtanın niteliğini taşıyan aquafaba. Aquafaba, yumurtaya alerjisi olanları da yakından ilgilendiren bir besin kaynağıdır. Neymiş bu aquafaba? Özellikle yurt dışında son zamanlarda çok popüler olmuş, mucizevi bir malzeme... Konserve edilmiş nohutların sularına aquafaba deniliyor..

Son dönemlerde özellikle vegan diyetlerde karşımıza çıkan aquafaba, aslında eski zamanlardan beri bilinen ve tüketilen bir besindir. Latince'de &apos;aqua&apos; su, &apos;faba&apos; ise baklagil anlamına gelmektedir. Bu durumda aquafabanın baklagillerden elde edilen su olduğunu anlamak kaçınılmazdır.

Peki onu bu kadar ünlü kılan şey ne? Aquafaba, özellikle vegan beslenmesinde çok büyük önem taşıyor. Biliyorsunuz, veganlar süt ve süt ürünleri başta olmak üzere hiçbir hayvansal gıdayı tüketmiyorlar. Yumurta alerjisi olanlar ya da farklı protein kaynaklarına yönelmeyi tercih edenler yumurta tüketiminden kaçınıyor. Yumurta aynı zamanda tariflerin içerisinde bağlayıcı görevi de görüyor. Bu durumda özellikle tatlılarda onun yerini karşılayacak bir malzemeye ihtiyaç duyuluyor. Bu malzemede hiç şüphesiz aquafaba oluyor.

2015 yılında bir mühendis olan Goose Wohlt tarafından bulunuyor ve 45 bin kişinin katıldığı bir anketle Latince su ve bakliyat kelimelerinin birleştiği aquafaba ismi veriliyor.

Nohut suyunu bir kabın içerisine boşalttınız ve bir tatlı tarifi hazırlamak için kollarınızı sıvadınız.

Aquafaba&apos;yı yumurta aklarını çırpma mantığıyla iki katına çıkana kadar mikser yardımıyla güzelce çırpın. İçerisine toz şeker veya krem tartar koyarak kıvamını yoğunlaştırabilirsiniz. Elde ettiğiniz kıvam merengten pek de farklı olmamalı. Bunu dilediğiniz kek, mereng, makaron, kurabiye gibi tariflerin içerisine söndürmemeye özen göstererek ilave edebilirsiniz. Bu şekilde hazırlayacağınız klasik kekleriniz dahi çok daha pofuduk olacaktır. Ayrıca vegan mayonez ya da tereyağı elde etmek için de toz şekerless bir halde hazırlayarak aquafaba&apos;yı kullanabilirsiniz.

Elbette yumurta kadar ya da bakliyatın kendisi kadar içinde protein yok ama aquafaba da kayda değer bir protein kaynağı. Çok az kalori içeriyor ayrıca PKU hastaları için bire bir. Antioksidan açısından oldukça zengin. Sağlıklı yağları da içerisinde barındırıyor.

Yumurta akının yaklaşık yüzde 90&apos;ı sudur; kalan kısmı ise proteinlerden oluşur.

Yaklaşık 3 yemek kaşığı (45 ml) nohut suyu 1 yumurtaya eşdeğerdir.

2 yemek kaşığı (30 ml) nohut suyu 1 yumurta akının yerine geçmektedir.